

AKO ZACHOVAŤ BEZPEČNOSŤ NA CESTE

V prípade poruchy
alebo núdze

**sme tu pre vás 24
hodín denne, 7 dní
v týždni, po celý rok**

na telefónnom čísle

0800 333 333

1



- Zapnite výstražné svetlá,
- Pokračujte v jazde a zastavte v núdzovom zálive,
- Ak je auto nepojazdné, odstavte ho na spevnenú krajnicu.

2



- Vypnite motor, oblečte si reflexnú vestu a opustite vozidlo.

3



- Vystúpte na pravej strane vozidla a prejdite za zvodidlá nezostávajte v aute, aby vás neohrozili vozidlá za vami!

4



- Nájdite najbližší hektometrovník (tabuľka značujúca presnú polohu v km).

5



- Volajte bezplatnú tel. linku 0800 333 333 a operátorovi Centra monitorovania dopravy oznámte polohu (napr. km 69,6, smer B. Bystrica), typ vozidla a čo sa vám stalo.

6



- Operátor zabezpečí pomoc vyšle k vám cestnú hliadku – počkajte na ňu za zvodidlami.

7



- Členovia cestnej hliadky vám pomôžu v prípade potreby bude pre vás zorganizovaná odťahová služba.

ZASTAVTE VČAS!

Nevenovanie dostatočnej pozornosti jazde a mikrosprávok sú najčastejšou príčinou dopravných nehôd. Vyhnite sa riziku a urobte si prestávku.



PRVÉ PRÍZNAKY ÚNAVY

- *Zívanie,*
- *Ťažké viečka,*
- *Štípanie očí,*
- *Strnulá šija,*
- *Bolesti chrbta,*
- *Strnulý pohľad,*
- *Neschopnosť sústrediť sa.*

Posledným štádiom únavy je mikrosprávok, ktorý je príčinou až tretiny nehôd na diaľniciach a rýchlostných cestách.



UŽITOČNÉ RADY

- Každé dve hodiny si urobte prestávku,
- Počas prestávky si dajte kávu alebo iný osviežujúci nápoj,
- Poprechádzajte sa, aby sa vám prekrvili svaly,
- Ak ste veľmi unavení, neváhajte a 20 minút si pospíte. Spánok je najlepším liekom na únavu,
- Prestávku si urobte i vtedy, ak sa blížite k cieľu vašej cesty, no pociťujete únavu. V týchto prípadoch dochádza až k 4 krát vyššiemu počtu dopravných nehôd!



ĎALŠIE ČASTÉ PRÍČINY DOPRAVNÝCH NEHÔD, KTORÝM SA MÔŽETE LAHKO VYVAROVAŤ

- Nedodržanie maximálnej povolenej rýchlosti!
- Nevenovanie pozornosti vedeniu vozidla a cestnej premávke!
- Nedodržanie dostatočnej bezpečnej vzdialenosti medzi vozidlami!
- Neprispôsobenie rýchlosti vozidla stavu a povahe vozovky a poveternostným podmienkam!